

## Programme général des trois sessions de formation

Personne ne choisit un beau matin de devenir plus conscient et de démarrer ce que Jung a appelé le « processus d'individuation ». Les neurosciences ont inventé un autre nom pour le même processus : « le saut évolutif ». Nous évoluons lorsque nous sommes brisés et qu'il faut « sauter de niveau ». Ainsi font les humains depuis toujours lorsque confrontés à un trauma collectif comme une guerre, une glaciation, une famine, une épidémie. Sans une menace, le cerveau s'en tient à sa routine et la personnalité se fige et se limite.

Le trauma du deuil, de la perte ou du désamour provoque soit une régression soit nous évoluons vers un développement de la conscience. Le processus d'individuation, tel que décrit par Jung est l'équivalent, en termes psychologiques, à ce *saut évolutif* qui tire parti de la plasticité du cerveau.

La science excelle à décrire ce qui se passe dans le cerveau, mais ne peut pas provoquer le changement. C'est là que l'approche symbolique offre une méthode originale, qui comble le déficit des approches cognitives, lesquelles insistent sur l'aspect conscient de l'égo.

Les trois rencontres alternent l'expérientiel et le théorique.

1. **Samedi le 27 avril**: la tempête dans le cerveau sous l'effet du désamour, du deuil et de l'abandon. Comment ne pas sombrer.

- a) Les théories de l'attachement : la peine d'amour fait de vous un co-dépendant temporaire.
- b) L'état dépressif et le trouble panique : le comprendre pour éviter la stagnation.
- c) Intervenir sur vous-même en utilisant la principale ressource de l'inconscient : la symbolisation.

2. **Samedi 11 mai** : comment s'aider soi-même et aider ses proches sans « jouer au psy ».

- a) La neuroscience redéfinit le concept d'inconscient et met fin à la dominance exclusive de l'approche CBT.
- b) Les nouveaux mythes de l'amour, de l'amitié, de la famille.

3. **Samedi le 25 mai**: le futur de la psychothérapie et des relations d'aide.

- a) Les post-Jungiens et l'importance de la narration, telle que reconnue pas les neurosciences.
  - b) L'alliance de la neuroscience avec la philosophie, l'éducation, les approches humanistes la psychologie des profondeurs.
-